

Fuld projektbeskrivelse

Formål

Udvikling af øvelsesfilm på internettet, der har til formål at inddrage og fremme patienters / personers egenomsorg og selvaktivering.

Dette efter første faglige kontakt hos praktiserende læge eller praktiserende fysioterapeut eller på patientens eget initiativ ved internetsøgning.

Projekt ide

Udvikling øvelsesfilm med øvelser inden for et fastlagt behandlingsområde.

Der er allerede på skulderområdet og lænderyggen udarbejdet et antal øvelsesfilm baseret på faglig konsensus i både almen praksis og fysioterapipraksis.

Øvelsesfilmene er opsat i Patienthåndbogen på Sundhed.dk:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/illustrationer/video-laenderygoevelser/>

Målet

Målet er at udvikle et nationalt koncept, med standardiserede øvelser indenfor områderne med lette skulderbesvær, nakkebesvær, lænderygbesvær, hofte- og knæbesvær, som skal indgå i Patienthåndbogen / Lægehåndbogen

Dette med henblik på at fremme praktiserende lægers og praktiserende fysioterapeuters mulighed for at henvise til standardiserede træningsprogrammer, der bygger på forskning og faglig konsensus, og som er frit tilgængelige for alle på internettet.

Målgruppe

Målgruppen omfatter i første række forholdsvis ressourcestærke personer med skulderbesvær, nakkebesvær, lænderygbesvær, hofte- og knæbesvær, som ikke er forårsaget af traumer eller alvorlig patologi.

Rammer for øvelsesfilm

Der skal på hvert behandlingsområde formuleres nærmere forudsætninger for patienters brug af øvelsesfilmene:

- Øvelserne skal være enkle og let forståelige for patienten.
- Øvelserne skal som udgangspunkt gerne være afprøvet i en forskningsmæssig sammenhæng
- Der skal være tværfaglig konsensus om øvelserne.

Opstilling og graduering af øvelser

Der trænes ud fra 3 faseniveauer:

1. Tidlig fase: Lavdoseret træning, der ikke forværrer men gerne reducerer mulige smerter og symptomer. (Grøn fase)

2. Mellemfase: Mellemdoseret træning, der medfører øget funktionsniveau uden provokation af tidligere smerter og symptomer (Gul fase)

3. Slutfase: Tungere træning, der medfører øget funktionsniveau samt øget udholdenhed og styrke i vævet, symptomfrit (Rød fase).

Patienten skal instrueres i selv at kunne skifte fra en fase til den næste. Dette både ved forbedring fra f.eks. grøn til gul, og ved forværring fra f.eks. gul til grøn.

Valg af øvelser

Opstilling af øvelsesprogram tager udgangspunkt i eksisterende øvelser, der er afprøvet i forskningsmæssige sammenhænge i samarbejde med forsker på Ph.d. niveau.

På skulderområdet har f.eks. taget udgangspunkt i: Physiotherapy and shoulder surgery. Exercise treatment before and after decompression surgery in patients with subacromial impingement syndrome. PhD dissertation D. H, Christiansen. Danish Ramazzini Centre 2014. Ph.d. studiet indeholder et standardiseret afprøvet træningsprogram.

Øvelsesfilm

Fysioterapeuter fra Region Midtjylland samt relevante speciallæger fra patienthåndbogens redaktion udarbejder et manuskript for hvert af kropsområderne nakken, hoften og knæet. Der foretages prøveoptagelser, hvor en fysioterapeut udfører øvelserne.

Øvelsesfilmene skal også kunne anvendes som links/ søgemulighed for personer, der på eget initiativ opsøger og ønsker at forsøge sig med selvtræning.

I øvelsesfilmene bliver der taget alle relevante forbehold – både mundtligt og skriftligt for at sikre, at personer, som har brug for blandt andet fysioterapeutisk behandling, ikke undlader at kontakte relevante sundhedsfaglige personer ved behov her for.

Kommunerne forventes at være medinteressent, idet det dog bemærkes, at målgruppen er før kommunal indsats.

Tidsrammen

Manuskripter, storyboard, optagelser og redigering af øvelsesfilm til 3 kropsområder nakken, hoften og knæet forventes at kunne færdiggøres i perioden marts 2017 – oktober 2017.

Lægehåndbogen / patienthåndbogen lægger link til øvelsesfilm ud på Sundhed.dk med det formål at aktivere personer med lette smerter / symptomer fra bevægeapparatet, således at de selv kan finde sikre og lette øvelser med henblik på egenomsorg og selvaktivering.

Udbredelse

Materialet m.v. promoveres på Lægedage i 2017.

Links til materialet sættes på www.praksis.dk og www.Fysioterapi-midt.dk og sendes ud til alle læger i almen praksis og alle fysioterapeuter i praksissektoren i Region Midtjylland.

Alt materiale sendes til de øvrige 4 regioner, som opfordres til at sende samme materiale ud til sine læger i almen praksis og fysioterapeuter i praksissektoren.